



športuj doma
SLOVENSKO

s biatlonistkou

Anastasiou Kuzminovou!

#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s našou najúspešnejšou olympioničkou Anastasiou Kuzminovou. Najskôr si pozrite video a potom sa podľa podrobného plánu smelo pustite do tréningu a športujte aj doma!



Tréning prebiehal pod odborným dohľadom a komentárom kondičného trénera a pohybového terapeuta **Dominika Hopjaka**.

Ideme na to?

ROZCVIČKA

+

TRÉNING

Uvedené rotačné cviky slúžia na rozvoj mobility v kĺboch, ako aj na prekrvenie svalov.

1 Prenášanie hmotnosti z päty na špičku

1 séria po 20 opakovaní

2 Prednožovanie a zanožovanie v stoji

1 séria po 10 opakovaní na každú nohu

3 Krúženie členkov v stoji

1 séria po 10 opakovaní na každú stranu

4 Krúženie predkolenia v stoji

1 séria po 10 opakovaní na každú stranu

5 Krúženie bedier v stoji na jednej nohe

1 séria po 10 opakovaní na každú stranu

6 Rotácie trupu v bedrách v stoji

1 séria po 10 opakovaní na každú stranu

7 Osmičky s palicami v predpažení

1 minúta

8 Striedavé výpony s predozadným pohybom protismernej paže

1 minúta

9 Chôdza na mieste

1 minúta

Striedavé zdvíhanie kolien s predozadným pohybom protismernej paže

10 „Bocian“ – výdrž v stoji na jednej nohe s oporou o palice

1 minúta na každú nohu

11 „Bocian“ – výdrž v stoji na jednej nohe bez opory o palice

1 minúta na každú nohu

12 „Bocian“ – výdrž v stoji na jednej nohe so striedavou prácou rúk

1 minúta na každú nohu

13 „Bocian“ – výdrž v stoji na jednej nohe so súpažnou prácou rúk

1 minúta na každú nohu

14 Výdrž v „kyvadlovom“ jednonožnom predklone s oporou o palice

1 minúta na každú nohu

15 Výdrž v „kyvadlovom“ jednonožnom predklone so striedavým pohybom rúk

1 minúta na každú nohu

16 Výdrž v „kyvadlovom“ jednonožnom predklone so súpažným pohybom rúk

1 minúta na každú nohu

26:00 Jednonožné poskoky bokom

3 série po 20 opakovaní

Imitácia behu na lyžiach / korčuliarskej techniky

27:45 Jednonožné poskoky bokom

3 série po 20 opakovaní

Imitácia behu na lyžiach / korčuliarskej techniky

Výzva šampiónov

VÝZVA



športujdoma
SLOVENSKO

Zvládnete náročný cvik rovnako dobre ako náš elitný športovec?

Prijmite našu výzvu #sportujdomaslovensko a vyhrajte balíček výživových doplnkov Nutrend v hodnote 100 eur!

Preskoky cez palicu (schodíky)

AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke www.sportujdomaslovensko.sk.
2. Natočte video, v ktorom nám ukážete, že ste výzvu splnili.
3. Video uverejnite verejne vo „feede“ na svojom Instagrame.
4. Pridajte #sportujdomaslovensko a označte @slovenskyolympijskytim.
5. To je všetko! Ste v hre o skvelé olympijské výhry.

Do našej výzvy sa súťažne môžete zapojiť do 30. júla 2020.

#SPORTUJDOMASLOVENSKO